



令和3年10月

古河市立古河第一小学校

* 10月 給食だより *

～ かぞくのひとと、いっしょによんでください ～



朝夕、涼しくなってきましたね。食事、勉強や運動、休養（よく眠ること）を規則正しく行い、生活することができていますか？引き続き、早く寝て、早く起きる！必ず朝ごはんを食べて、元気に登校しましょう。

10月は食品ロス削減月間です。食品ロスとは「まだ食べられるのに捨てられてしまう食べ物」のことです。日本では1年間に約612万トンの食べ物が捨てられています。これは日本中の人々が毎日、ごはん茶碗1杯分の食べ物を捨てている量になります。食品ロスをそのままにしておくと、たくさんの食べ物をむだにしてしまうだけでなく、環境の悪化を招き、地球規模の食料危機にも対応できません。ひとりひとりの食べ方や生活の工夫で、解決していきたい問題です。

みんなでカエスル



10月は3R推進月間!



[R:その1]

* 減らせる(Reduce) *

自分に合ったふさわしい量を知り、それをなるべく残さず食べるようにして、食べ残しをできるだけ減らしましょう。



[R:その2]

* むだなく使える(Reuse) *



ブロッコリーは茎まで



カンパンチラミス

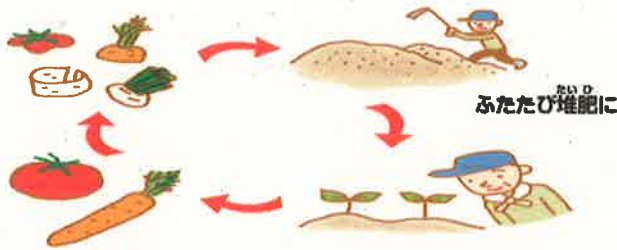
いたものにも使えるね!

材料をむだなく使いきったり、残りものも別の料理にアレンジしたりして、食べるこ

とです。災害に備えて備蓄している食品なども、賞味期限を確認し、工夫して食べきりたいですね。

[R:その3]

* よみがえる(Recycle) *



ふたたび堆肥に

野菜くずなどの生ごみを堆肥にして畑で使ったり、牛乳パックから再生紙を作って利用したりして、限られた資源を有効に使いましょう。

* ひとりひとりが地球を守れる! *



これら3つのRのほかにも「リフューズ (Refuse: 余計なものを断る)」、「リペア (Repair: 修理する)」、

「リスペクト (Respect: 物を大切に)」の「R」もあります。限られた資源を大切に使い、みんなが住む星、地球を守っていきましょう。



楽しみながら家庭でも食品ロス削減

直接は関係なさそう…だけど、実は食品ロス削減に大きくつながる行動があります。

① 旬の食べ物を 使う



旬にはその食材の味や鮮度のよいものがたくさん出回ります。季節限定の貴重な味だと思えば、大切に食べる気持ちが出てきます。

② 家族と一緒に 料理をする



家庭料理は材料や味付け、量の加減も自由自在。できたてを食べられるのは、本当にしあわせなこと。家族で楽しく料理ができれば、ますますおいしくなりますね。

③ お買い物は 計画的に

むだなく、必要な分だけ購入できるよう、事前にチェックしておきましょう。



* 給食室から「こんにちほ」 *

久しぶりの給食の味はいかがでしたか？残さず食べられていますか？給食は、成長期にある皆さんの健康や発達のために、栄養バランスを考えて作られています。また、給食は多くの人や物が関わってできています。感謝の気持ちも忘れずに、食べられる人は、なるべく残さず食べるよう、心がけてほしいな…と思います。

